

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
I SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Penkių grūdų dribsnių košė skaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 20g; Persikai arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 140/5g; 195/6g; Natūralus jogurtas 125g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Daržovių ir ryžių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 70g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50/5g; 60/6g; Kons. kukurūzai 20g; Vanduo su citrina 200ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba 100/5g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Plikytų ryžių plovas su vištiena 100/50g; 140/70g; Švž. pjaustytos daržovės (<i>paprika, morkos, pomidorai</i>) 60g; 75g; Stalo vanduo su apelsiniais 180/20ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šaltibarščiai (<i>burokėliai, švž. agurkai, svogūnų laiškai, krapai</i>) 100g; 150g; Virtas kiaušinis ½ vnt; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Virtos bulvės su šviežiais krapais 80g; 130g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 75/5g; 95/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 50g; 65g; Bulvių košė paskaninta sviestu 60/2g; 70/3g; Iceberg salotų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70/7g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių padažu "Bolognese" 70/45/55g; 90/55/75g; Apvirti švieži brokoliai 50g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 50g; Iceberg kopūstai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 130g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 60g; 70g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Virtas kiaušinis 60g; Konservuoti žirneliai 60g; 80g; Sumuštinis su fermentiniu sūriu 50g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Švž. uogos (šilauogės arba braškės) 50g; Pienas 140ml; 170ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 100g; 130g; Trintos uogos 30g; Bananas arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Lietiniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Šilauogės arba kitas sezoninis vaisius 70g; Arbata be cukraus 200ml;</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**II SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 135/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Arbūzai arba kitas sezoninis vaisius 100g; 150g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1 vnt; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 24/4/12g; 30/5/15g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Grikių kruopų troškiny su kiaulienos mėsa 85/45g; 105/55g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Šviežių daržovių asorti (pomidorai, ridikėliai, paprikos) 85g; Vanduo su citrina 200/2g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta moliūgų ir lęšių sriuba 90g; 120g; Skrebutis 20g; Troškinta vištiena su morkomis ir ciberžole 70g; 90g; Biri ryžių košė 70g; 90g; Pekino kopūstų ir pomidorų, salotos su su aliejaus-citrinų sulčių užpilu 75/7g; 80/8; Stalo vanduo su citrina 200/2ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Tarkuotų bulvių apkepas 140g; 160g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 40g; 60g Morkų lazdelės 40g; 50g; Marinuoti agurkėliai 20g; 30g; Stalo vanduo su citrina 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies maltinis (<i>lydekos su daržovėmis</i>) 60g; 80g; Biri grikių košė su sviestu 65/2g; 75/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/4g; 50/5g; Konservuoti žirneliai 30g; 40g; Iceberg kopūstai 20g; Stalo vanduo citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/5g; 150/5g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta jautienos mėsa 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 65/3g; 80/3g; Švž. kopūstų, kukurūzų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/5g; 95/6g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Kakava su pienu 160g; 200g; Bananų duona 80g; 100g; Šviežios braškės 60g; 80g;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 80g; 100g; Trintos uogos 30g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g; Šviežios uogos (braškės, šilauogės) 50g; Pienas 100ml; 140ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir obuolių apkepas 130g; 150g; Trintos uogos 30g; 50g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100 g; Arbata be cukraus 200ml</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Trinta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 75/35/35g; 100/50/50 g; Skrebutis 20g; 40g; Šilauogės arba sezonis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml</p>

**LOPŠELIS DARŽELIS „DRUGELIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
III SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/5g; 180/6g; Obuolys arba kitas sezoninis vaisius 100g; Kakava su pienu 150ml; 170ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Vynuogės arba kitas sezoninis vaisius 80g; 100g; Traputis 10 g; Nesaldyta arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 130/5g; 170/6g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 20g; 40g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Nesaldyta arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 145/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelės 20g; Nektarinas arba kitas sezoninis vaisius 100g;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Kriaušė arba kitas sezoninis vaisius 100g; Pienas 150ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Guliašas su kiauliena 55/18g; 70/25g; Kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi 60/1g; 80/1g Žiediniai kopūstai kepti orkaitėje 30g; 40g; Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 25/3g; 35/4g; Kons. kukurūzai 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta kreminė žirnių sriuba 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos maltinis troškintas orkaitėje 60g; 80g; Švž. prieskoninės žolelės 2g; Bulvių košė paskaninta sviestu 60/2; 80/3 g; Virtų burokėlių ir cukinijų salotos su citrinos ir alyvuogių aliejaus užpilu 40/3g; 50/4g; Apvirti brokoliai 30g; Stalo vanduo su citrina 200ml</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba 90g; 130g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 55g; 70g; Grikių kruopų košė 60g; 80g; Pekino kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais 55/4g; Stalo vanduo su citrina 200/2g</p>	<p><b>Pietūs:</b> Avinžirnių ir pomidorų sriuba 150g; Grietinė 5 g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (upėtakio ir lydekos) maltinis 60g; Virtos bulvės su sviestu ir krapais 75/3g; Šviežių daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 80g; 100g; Stalo vanduo su citrina 200g</p>	<p><b>Pietūs:</b> „Vaivorykštės“ sriuba su batatais 100g; 150g; Grietinė 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa 55/25g; 65/35g; Virti kietųjų kviečių makaronai su sviestu 80/2g; Agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 80/20g; 100/25g Stalo vanduo su citrina 200g</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Virti kiaušiniai 2 vnt. Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30g; 50g; Agurkų lazdelės 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės sklindžiai 90g; 110g; Trintos uogos 25g; 30g; Braškės arba sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 125/3g; 170/3; Trapučiai 40g; Melionai arba kitas sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir bananų apkepas 110g; 150g; Trintos uogos 30g; Šilauogės arba sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieno ir vaisių kokteilis 100/100g; Trapučiai 20g; 30g; Trinta varškė su braškėmis 45/17g; 65/25g;</p>